

CHALLENGE
HORA
9 AU 11 NOVEMBRE

Hora
FOR WOMEN

WORKBOOK

CHALLENGE HORA

Prénom :

Date :

BIENVENUE DANS TON WORKBOOK DU CHALLENGE HORA 🌟

Ce carnet n'est pas un simple support : c'est ton espace de réflexion, de prise de conscience et de transformation.

La plupart des programmes commencent par le haut de l'iceberg : sport et nutrition. Ici, nous allons plus loin. Nous allons travailler sur ce qui soutient tout changement durable : ton mental, ta discipline et ta capacité à créer une routine qui tient vraiment dans le temps.

COMMENT UTILISER CE WORKBOOK ?

- 🌟 Les exercices sont à réaliser avant la conférence de ce dimanche.
- 🌟 Prends le temps de répondre sincèrement, avec bienveillance envers toi-même.
- 🌟 Et surtout, n'oublie pas : si tu as la moindre question, ton coach référent est là pour toi à chaque étape.
- 👉 Si tu suis le planning, réalise un exercice par jour. Mais si tu nous as rejoints plus tard, avance à ton rythme.

*Ce workbook est ton outil pour bâtir les fondations de ta transformation.
Accorde-toi ce temps, tu le mérites.*

WORKBOOK

CHALLENGE HORA

Les ressources
indispensables

LE GROUPE WHATSAPP

Scanne le QR code avec ton téléphone
ou clique sur le lien pour accéder à la
communauté whatsapp.



[Clique ici](#)



[Clique ici](#)

TON COACH RÉFÉRENT

Scanne le QR code avec ton téléphone
ou clique sur le lien pour contacter ton
coach sur whatsapp.

ACCÈS AU LIVE 1

Scanne le QR code avec ton téléphone
ou clique sur le lien pour accéder a la
conférence.



[Clique ici](#)

Reprogrammer ton cerveau pour le déclic

Le cerveau adore la routine et déteste le changement → il faut l'amener à créer un nouveau circuit de motivation. Quand tu écris et répètes tes "pourquoi", tu actives ton cortex préfrontal (zone des décisions conscientes) et tu "court-circuities" l'autopilote des excuses.

EXERCICE N°1: LES 5 POURQUOI PROFONDS

→ écrire 5 fois de suite : "Je veux me transformer parce que..." en allant chercher derrière le superficiel. Le 5e pourquoi est souvent le vrai déclencheur émotionnel.

1

2

3

4

5

MARDI

Exercice 2

Les bases d'une
transformation féminine

EXERCICE 2 : PROJECTION NEURONALE

→ écrire 3 phrases au présent comme si c'était déjà fait. Exemple : "Je me regarde dans le miroir et je sens la fierté...", "Mon énergie me permet de..."

1

2

3

Ton cerveau ne fait pas la différence entre réel et imaginé



Plus tu l'entraînes, plus tu crées un "ancrage de réussite".

Identifier et hacker tes saboteurs

Quand tu craques, ce n'est pas un manque de volonté → c'est ton système limbique (émotions) qui prend le dessus. En le conscientisant, tu redonnes du pouvoir à ton cortex préfrontal.

EXERCICE 1: MON SCANNER DE SABOTAGES

→ Écrire 3 moments récents où tu as abandonné/repoussé/compensé par la nourriture + noter l'émotion présente (fatigue, stress, frustration).

1

ÉMOTION PRÉSENTE

2

ÉMOTION PRÉSENTE

3

ÉMOTION PRÉSENTE

JEUDI

Exercice 4

Les bases d'une
transformation féminine

EXERCICE 2 : RÉÉCRITURE NEURONALE

→ Pour un de ces moments, écrire une réponse alternative (exemple : "Quand je suis stressée, au lieu de manger, je marche 5 minutes et je respire").

En écrivant une nouvelle réponse, tu actives la plasticité cérébrale



Tu commences à créer une nouvelle habitude neuronale

Installer ton premier "micro-wiring" de discipline

Le cerveau adore les petites victoires → elles libèrent de la dopamine, renforcent la motivation et construisent la discipline plus vite qu'un grand objectif trop lourd.

EXERCICE 1: MON MICRO-ENGAGEMENT

→ Choisir UNE action quotidienne minuscule mais non négociable (ex : boire 1,5L d'eau, marcher 5000 pas, écrire 3 phrases de gratitude le soir).

Mon action quotidienne non négociable

Exercice 6

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Plus l'émotion est forte, plus l'engramme (circuit cérébral) se grave.

DIMANCHE 9/11

LE JOUR 1

Reprogrammer ton cerveau féminin

Le 9 Novembre à 20H

Scanne le QR code avec ton
téléphone ou clique sur le lien pour
accéder au live.



Clique ici

PRISE DE NOTE

[illegible]

LUNDI 10/11
LE JOUR 2

Ton cycle et tes hormones : le code caché

Le 10 Novembre à 20H

Scanne le QR code avec ton
téléphone ou clique sur le lien pour
accéder au live.



Clique ici

PRISE DE NOTE

MARDI 11/11

LE JOUR 3

Révéler ta puissance
féminine

Le 10 Novembre à 20H

Scanne le QR code avec ton
téléphone ou clique sur le lien pour
accéder au live.



Clique ici

PRISE DE NOTE

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

FÉLICITATIONS D'AVOIR PARTICIPÉ AU CHALLENGE HORA !

Tu viens de poser les premières pierres de ta transformation, et ce n'est que le début.

Souviens-toi : le mental est la base de tout changement.

Si tu es arrivée jusqu'ici, c'est que tu as déjà la détermination nécessaire pour avancer encore plus loin.

Tu peux être fière de toi 🧡

